

Liebe Teilnehmer der Rehasportgruppen,
liebe Teilnehmer der Präventions- und Gesundheitskurse,

wir möchten Sie auf diesem Wege bitten, während der Corona-Pandemie regelmäßig auf dieser Seite vorbeizuschauen. Wir werden Sie an dieser Stelle immer aktuell über die geltenden Bestimmungen für Ihre Kursteilnahme informieren.

Aktuelles

Aufgrund der neuen Coronaschutzverordnung vom 20.08.2021 gilt auch bei uns in den Innenräumen die 3G-Regel. Für Sie gilt folgendes: **Im Freien:** keine Einschränkungen

Im Innenraum (Gymnastikhallen) **gilt die 3-G-Regel**, d.h.

Geimpfte (Nachweis einer vollständigen Impfung)

Genesene (Genesenenzertifikat)

Getestete (offizieller Antigen-Schnell- oder PCR-Test max. 48 Std.) dürfen an den Kursen teilnehmen.

Der Nachweis ist vor Betreten des Kursraumes bei der Kursleitung vorzuzeigen.

Vor der Teilnahme am Rehasport benötigen wir das Formular **Einverständniserklärung der Kursteilnehmer** ausgefüllt und unterschrieben. Die Kursleitung hat Blankoformulare dabei, falls Sie keinen Drucker besitzen.

Was Sie mitbringen müssen

Bitte bringen Sie zu Ihrem Kurs einen eigenen Kugelschreiber, einen Mund- Nasenschutz (MNS), eine Gymnastikmatte, ein Handtuch, ein Getränk, ggfs. für den Herzsport Ihr Blutdruckmessgerät sowie Sportschuhe für drinnen und draußen mit. Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen zu Ihrem Kurs. Die Umkleiden können nicht genutzt werden. Bringen Sie sich bitte warme Sportkleidung für drinnen und draußen mit. Während der Kursstunden in unseren Kursräumen werden die Fenster bzw. Türen geöffnet; wenn das Wetter es zulässt, wird im Freien trainiert.

Treffpunkt

Treffpunkt ist für alle Gruppen hinter dem Schwesternwohnheim. Dort befindet sich ein extra markierter Wartebereich. In diesem ist der vorgeschriebene Sicherheitsabstand einzuhalten sowie ein MNS zu tragen. Kommen Sie möglichst erst zu Sportstundenbeginn. Ihre Kursleitung kommt Sie dort abholen.

Reha-Check-In

Rehasportgruppen checken unter Einhaltung der bekannten Hygieneregeln (Händedesinfektion, Sicherheitsabstand sowie MNS) ein. Die Übungsleitung steuert das Betreten der Sporträume und achtet auf das Einhalten der Hygieneregeln.

Ein- und Ausgangsregeln

Das Gesundheitszentrum wird über die Aufzüge betreten (rechter Aufzug 2 Personen, linker Aufzug 4 Personen) und über das Treppenhaus verlassen.

Aufenthalt im Kursraum

Im gesamten Gesundheitszentrum besteht, außer in den vorgegebenen Markierungen zum Sporttreiben, Maskenpflicht. Nehmen Sie Ihre persönlichen Sachen mit zu der vorgegebenen Markierung. Nur darin darf während der Sportstunde der MNS abgenommen werden. Zu Beginn bitte den MNS noch tragen und zum Stundenende wieder anziehen.

Bitte unbedingt beachten:

Rehateilnehmern wird empfohlen, bei eventuell vorhandenen Vorerkrankungen Ihre Teilnahme am Rehasport mit dem betreuenden Arzt abzuklären!

Wichtige Hygieneregeln und -hinweise

- Bitte bleiben Sie zu Hause, wenn Sie sich krank oder nicht gut fühlen.
- Fahrgemeinschaften sind auszusetzen.
- In die Armbeuge oder ein Papiertaschentuch niesen, nicht in die Hände niesen, nicht ins Gesicht fassen.
- Auf nicht kontaktfreie Begrüßungsrituale (Händeschütteln etc.) verzichten.
- Beim Betreten und Verlassen des Gesundheitszentrums die Hände desinfizieren (Desinfektionsmittel 20 Sekunden verreiben).
- Körperkontakte unbedingt vermeiden. Bitte halten Sie jederzeit einen Abstand von 1,5 Metern ein.
- Im Falle einer Verletzung und Mund-Nasenschutz wieder anlegen.

Anmeldungen und Anfragen bearbeiten wir gerne telefonisch unter der Telefonnummer **02421-301122** oder der E-Mail-Adresse gesundheitszentrum@krankenhaus-dueren.de, um persönliche Kontakte zu vermeiden bzw. zu reduzieren.

Die Einhaltung aller Regeln durch alle Beteiligten ist maßgeblich für die erfolgreiche Fortsetzung aller (Reha-)Sportgruppen sowie Präventions- und Gesundheitskurse in unserem Hause.

Wir danken Ihnen für Ihr Verständnis und Ihre Unterstützung!